

RECOMMENDED NUTRITION DOSES FOR POPULATION OF THE SLOVAK REPUBLIC (9th REVISION)

Authors: Kajaba,I., Štencl,J., Ginter,E., Šašínska,M.A., Trusková,I., Gazdíková,K., Hamade,J.,Bzdúch,V.

Table 1
Basic table

Nutrition factor	Infants		Children - toddler/preschool age years		Children of school age years			Adolescent boys years		Adolescent girls years		
	months		1 - 3	4 - 6	7 -10	11 - 14		15 - 18		15 - 18		
	0 - 6	7 - 12				boys	girls	studying	inc.phys. activity	studying	inc.phys. activity	
Energy	kcal/kg	95	90	90	80	72	60	55	50	58	42	53
	kJ/day	2300	3100	5000	6900	8800	10700	10300	12600	15500	10000	12100
	kcal/day	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900
Proteins	g	12	16	25	35	53	64	62	75	90	60	70
Phys.activity (PAL values)		1,4	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,7	2,1	1,65	2,0
Fats	g	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97
PMK n-6(linoleic acid)*	g	2,5	3,0	3,4	4,6	5,9	7,2	6,9	8,7	10,4	6,8	8,2
PMK n-3** : ALA(alfa-linolenic acid)	g	0,3	0,4	0,4	0,7	1,0	1,3	1,3	1,7	1,9	1,2	1,6
DHA (docosahexaen.ac.)	mg	100	100	250	250	250	250	250	250	250	250	250
PMK n-3 altogether	g	0,4	0,5	0,7	1,0	1,3	1,6	1,6	2,0	2,2	1,5	1,9
Cholesterol	mg	270	250	250	250	300	300	300	300	300	300	300
Saccharides	g	60	91	167	236	297	378	367	450	554	354	437
Calcium	mg	300	400	600	700	900	1200	1300	1300	1500	1200	1400
Iron	mg	7	10	8	9	10	12	16	12	15	15	18
Vitamin A	µg	250	250	250	300	400	600	600	750	900	650	800
Vitamin B ₁	mg	0,3	0,4	0,6	0,8	1,0	1,3	1,2	1,3	1,5	1,1	1,3
Vitamin B ₂	mg	0,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,5	1,3	1,5	1,7	1,2	1,5
Vitamin C	mg	50	55	60	70	80	90	100	100	130	90	120
Vitamin E	mg	4	5	6	8	10	13	14	15	18	14	17
Proteins	E %	8,7	8,5	8,3	8,5	10,1	10,0	10,1	10,0	9,7	10,0	9,7
Fats	E %	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1
Saccharides	E %	43,8	48,3	55,7	57,1	56,5	59,3	59,8	60,0	59,9	59,3	60,2

in 0 - 6 months old children average weight is 6,4 kg (+ 1SD 6,9 kg)

in 7 - 12 months old children average weight is 9,5kg (+ 1SD 10,3 kg)

+ average weight x + 1SD in kg* % E z n-6 : for 0-6 months 4%, for 7- 12 months 3,5%, for 1-3 years 3% , for other children and youth physiological groups 2,5 %;
 ** % E z n-3: for all physiological groups 0,5 %;

Table 1a
Supplementary table

Nutrition factor	Infants		Children - toddler/preschool age years		Children of school age years			Adolescent boys years		Adolescent girls years	
	months		1 - 3	4 - 6	7 -10	11 - 14		15 - 18		15- 18	
	0 - 6	7 - 12				boys	girls	studying	inc.phys. activity	studying	inc.phys. activity
Fiber g	1*	3	10	14	17	20	18	22	25	18	22
Magnesium mg	30	60	80	120	200	300	330	400	430	350	380
Phosphorus mg	200	300	400	500	800	1000	1100	1200	1400	1100	1300
Zinc mg	2	3	4	5	7	10	10	12	15	9	12
Copper µg	200	500	600	800	1000	1200	1300	900	950	850	900
Chromium µg	5	10	20	20	25	30	35	35	45	30	40
Selenium µg	10	15	20	25	35	40	45	60	70	55	65
Iodine µg	60	70	90	100	120	130	140	150	150	150	150
Vitamin B ₆ mg	0,2	0,4	0,6	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	1,7	1,9
Vitamin PP (niacine equivalent) mg	3	5	8	10	12	14	15	16	18	14	16
Panthenic acid mg	2	3	4	4	5	6	6	6	7	5	6
Folic ac.-fol.equi. µg	70	80	150	200	250	300	350	400	470	400	450
Vitamin B ₁₂ µg	0,4	0,8	1,0	1,5	1,8	2,5	3,0	3,0	3,5	2,5	3,0
Vitamin D ₃ µg	10	10	12	12	12	15	15	15	17,5	15	17,5
β-carotene mg	0,4	0,7	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	5,0	3,0	4,0
Vitamin K µg	4	10	15	20	30	40	50	70	80	60	70

* 4 - 6 months

Table 1b

Nutrition factor	Infants months		Children - toddler/preschool age years		Children of school age younger older years			Adolescent boys years		Adolescent girls years	
					7 – 10	11 – 14		15 – 18		15 – 18	
	0 – 6	7 – 12	1 - 3	4 - 6		boys	girls	studying	inc.phys. activity	studying	inc.phys. activity
Energy* Kcal	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900
Fats g	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97
Fats %	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1
Essential fat.ac. % energy from n-6	4,0/2,5 g	3,5/3,0 g	3,0/3,4 g	2,5/4,6 g	2,5/5,9 g	2,5/7,2 g	2,5/6,9 g	2,5/8,7 g	2,5/10,4	2,5/6,8 g	2,5/8,2 g
% energy from n-3	0,5/0,4 g	0,5/0,5 g	0,5/0,7 g	0,5/1,0 g	0,5/1,3 g	0,5/1,6 g	0,5/1,6 g	0,5/2,0 g	0,5/2,2 g	0,5/1,5 g	0,5/1,9 g

*For trans fatty acids < than 1% from energy for all physiological groups.

Table 2
Basic table

Nutrition factor	Working women 19 - 34 years			Women 19 - 51 years		Working women 35 - 62 years			Not working women		
	light work	medium work	hard work	pregnant since 2nd trim.	nursing	light work	medium work	hard work	65 (63) - 79 y.	80 y. and more	
Energy*	kJ	9200	10300	11300	10900	12100	8800	9600	10900	8200	7700
	kcal	2200	2450	2700	2600	2900	2100	2300	2600	1950	1850
Proteins	g	58	63	70	80	80	57	60	68	56	55
Fats	g	75	85	92	87	97	72	80	90	68	65
PMK n-6(linoleic acid)	g	6,3	7,0	7,7	7,6	8,2	6,0	6,5	7,3	5,5	5,3
PMK n-3: ALA (alfa-linolenic acid)	g	1,0	1,1	1,3	1,4	1,5	0,9	1,0	1,2	0,8	0,7
EPA + DHA	mg	350	350	350	400	350	350	350	350	350	350
PMK n-3 altogether	g	1,4	1,5	1,7	1,8	1,9	1,3	1,4	1,6	1,2	1,1
Cholesterol	mg	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Saccharides	g	324	358	398	375	427	306	335	380	279	262
Calcium	mg	1000	1100	1200	1400	1600	1000	1100	1200	1200	1200
Iron	mg	15	17	18	30	22	15	16	17	14	10
Vitamin A	µg	650	800	950	700	1300	650	800	950	650	650
Vitamin B ₁	mg	1,1	1,3	1,4	1,4	1,5	1,1	1,2	1,3	1,0	1,0
Vitamin B ₂	mg	1,3	1,5	1,7	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,2	1,2
Vitamin C	mg	100	110	120	120	150	95	100	110	100	100
Vitamin E	mg	15	16	17	16	19	14	15	16	14	14
Proteins	E %	10,5	10,3	10,4	12,3	11,0	10,8	10,4	10,5	11,5	11,8
Fats	E %	30,7	31,2	30,7	30,1	30,1	30,9	31,3	31,2	31,4	31,6
Saccharides	E %	58,8	58,5	58,9	57,6	58,9	58,3	58,3	58,3	57,1	56,6

* For trans fatty acids < than 1% from energy for all physiological groups.

Table 2a
Supplementary table

Nutrition factor	Working women 19 - 34 y.			Women		Working women 35 - 62 y.			Not working women	
	light work	medium work	hard work	pregnant since 2nd trim.	nursing	light work	medium work	hard work	65(63) - 79 y.	80 y. and more
Fiber g	24	26	27	26	28	24	25	26	22	20
Magnesium mg	300	320	350	350	330	300	300	320	300	300
Phosphorus mg	700	800	800	900	1000	700	800	800	700	700
Zinc mg	8	10	11	11	12	8	9	10	7	7
Copper ug	1000	1200	1400	1100	1300	900	1000	1200	900	900
Chromium µg	35	35	40	50	45	35	35	40	35	35
Selenium µg	60	60	65	70	75	60	60	65	60	60
Iodine µg	150	150	150	250	250	150	150	150	150	150
Vitamin B ₆ mg	1,3	1,5	1,6	1,9	1,9	1,2	1,4	1,5	1,2	1,2
Vitamin PP (niacine equivalent) mg	13	15	16	18	17	13	15	15	13	13
Panthenic acid mg	5	7	7	6	7	5	6	6	5	5
Folic ac.-fol.equi. µg	400	400	400	600	500	400	400	400	400	400
Vitamin B ₁₂ µg	2,4	2,4	2,5	2,6	2,8	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4
Vitamin D ₃ µg	15	15	17,5	17	17	15	15	17,5	15	15
Vitamin K µg	60	60	75	60	60	65	65	65	60	60
β-carotene mg	5	6	7	8	10	4	5	6	5	5

Table 3
Basic table

Nutrition factor		Working men 19 - 34 y.			Working men 35 - 62 y.			Not working men	
		light work	medium work	hard work	light work	medium work	hard work	65(63) - 79 y.	80 y. and more
Energy*	kJ	11000	11700	13400	10000	11300	12500	9200	8200
	kcal	2550	2800	3200	2400	2700	2950	2150	1950
Proteins	g	70	75	80	67	72	78	62	60
Fats	g	85	95	112	80	92	100	75	70
PMK n-6(linoleic acid)	g	7,3	8,0	9,2	6,9	7,7	8,5	6,2	5,6
PMK n-3: ALA (alfa linolenic acid)	g	1,2	1,4	1,7	1,1	1,3	1,5	1,0	0,8
EPA + DHA	mg	350	350	350	350	350	350	350	350
PMK n-3 altogether	g	1,6	1,8	2,1	1,5	1,7	1,9	1,4	1,2
Cholesterol	mg	300	300	300	300	300	300	300	300
Saccharides	g	377	415	468	353	397	435	307	270
Calcium	mg	1000	1200	1300	1000	1100	1200	1200	1200
Iron	mg	10	11	12	9	10	11	10	10
Vitamin A	µg	750	900	1000	750	900	1000	750	750
Vitamin B ₁	mg	1,2	1,3	1,4	1,2	1,3	1,3	1,1	1,1
Vitamin B ₂	mg	1,4	1,5	1,6	1,4	1,5	1,5	1,2	1,2
Vitamin C	mg	100	120	130	100	110	120	100	100
Vitamin E	mg	15	16	18	14	15	17	15	15
Proteins	E%	10,9	10,3	10,0	11,2	10,6	10,6	11,5	12,3
Fats	E%	30,0	30,5	31,5	30,0	30,6	30,5	31,4	32,3
Saccharides	E%	59,1	59,2	58,5	58,8	58,8	58,9	57,1	55,4

* For trans fatty acids < than 1% from energy for all physiological groups.

Table 3a
Supplementary table

Nutrition factor	Working men 19 - 34 y.			Working men 35 - 62 y.			Not working men	
	light work	medium work	hard work	light work	medium work	hard work	65(63) -79 y.	80 y. and more
Fiber g	26	30	32	25	28	30	24	22
Magnesium mg	400	400	420	410	410	420	420	420
Phosphorus mg	700	700	700	700	700	700	700	700
Zinc mg	10	14	16	10	12	14	10	10
Copper µg	1400	1600	1800	1200	1400	1600	1200	1200
Chromium µg	35	40	40	35	40	40	35	35
Selenium µg	70	70	75	65	65	75	65	65
Iodine µg	150	150	150	150	150	150	150	150
Vitamin B ₆ mg	1,5	1,7	1,9	1,3	1,5	1,8	1,5	1,4
Vitamin PP (niacine equivalent) mg	17	19	22	16	17	19	15	14
Panhotenic acid mg	7	8	8	6	7	7	6	6
Folic ac.-fol.equi. µg	400	400	400	400	400	400	400	400
Vitamin B ₁₂ µg	2,6	2,6	2,7	2,5	2,5	2,6	2,5	2,5
Vitamin D ₃ µg	15	15	17,5	15	15	17,5	15	15
Vitamin K µg	70	70	75	75	80	80	80	80
β-carotene mg	6	7	8	5	6	7	6	6